

DUŠAN KOSVIĆ  

---

STRES

IZABRANA DELA  
KNJIGA  
II

*Urednik*  
RATKO BOŽOVIĆ

Dušan Kosović

# STRES

*Čigoja*  
Š T A M P A



*Bolest ne dolazi odjednom, kao iz vedra neba,  
nego je to posledica dugog niza malih neznat-  
nih grešaka protiv zdravlja, koje se nadovezuju  
jedna na drugu i rastu kao grudva snega koja  
se valja, dok se jednog dana ne svalje na glavu  
grešnika.*

Hipokrat

*Bolest, izvor nespokojstva.  
Ništa se ne može očekivati  
od zadovoljnih.*

Andre Žid



## *Umesto predgovora*

Kad sam odlučio da napišem knjigu o stresu, pitao sam se da li da je oblikujem kao praktičar, lekar – specijalist, psihoanalitičar koji se poslednjih godina bavio lečenjem ljudi ophrvanih stresom, ili kao teoretičar koji bi trebalo da uopšti teorijsko-metodološko iskustvo o stresu. Uverio sam se da realizovanje jedne od ove dve mogućnosti nužno vodi u jednostranost, i ne može da potpunije sagleda veoma kompleksno područje stresa. Zato sam se odlučio na istraživanje čiji je prvenstveni cilj da se saberu iskustva praktičara i teorijska znanja, da se nagovesti socio-kulturni kontekst kao područje u kojem nastaje stres kao globalni individualni i društveni problem.

Zašto, ipak, knjiga o stresu?

Savremena civilizacija, sa zahtevima koje je sve teže pratiti, stavila je čoveka u neugodnu situaciju prevelike napregnutosti, što ga i sprečava da udovolji njenim nalogima. Čoveku je sve teže da sledi tu zahuhktalu reku civilizacijske promene, jer je očito da je unutrašnja transformacija pojedinca mnogo komplikovaniji i sporiji proces no što se donedavno mislilo. U nastojanju da se sledi taj civilizacijski obrazac, pojedinac shvata da ne može ma gde da stigne a da ne dođe u teskobu konflikta.

Pritisak zahtevâ svakodnevnog života nameće mu ritam koji je gotovo nesavladiv bez stresa. Stresna

situacija postaje svakodnevno čovekova pratilja koja se nadvija nad njim kao senka. I čini se da je čovek više nije kadar mimoći. Sistem vrednosti moderne civilizacije upotrebio je sva sredstva da čoveka učini ambicioznijim. A onda se između njegovih očekivanja i mogućnosti pojavljuje prostor individualnog rizika, prostor u kojem se pojedinac više ne pojavljuje kao gospodar sopstvene situacije. U vlasti okolnosti koje su mu nametnute, on gubi sigurnost čoveka koji bi trebalo da realizuje svoj izbor.

Kad god bih video čoveka pritisnutog nedaćom stresa, to me je podsećalo na situaciju čoveka koji se našao u trusnom području.

Znanje o stresu nije dovoljno da se stresu umakne. Ali, mislim da je svest o bolesti korak bliže saznanjima koja otkrivaju savremenu egzistencijalnu situaciju kao stresnu. Još je psihoanaliza pokazala da znanje o samom sebi ima podsticajnu, čak lekovitu, moć. Isto se može reći za psihosomatske, pa i za čisto somatske, poremećaje. Znanje bar može da bude vrsta podsetnika i efikasnog instrumenta da se savlada bolest.

Nemam iluziju da će knjiga o stresu da reši pitanja stresa. Osnove stresa trebalo bi prepoznavati u načinu života promovisanog kao poželjan obrazac egzistencije. Rešiti se stresa, po mnogo čemu značilo bi osloboditi se dekadentnog načina života i približiti se ljudskoj celovitosti i punoći.

Najgore bi, ipak, bilo ako bi knjiga o stresu i sama izazivala stres.

Smatram da svest i saznanje o bolesti mogu da postanu značajni preduslovi za njeno uspešno sprečavanje. Čovekova samosvest i njegov samoizbor mogu da budu od velike pomoći.

*D. K.*

*Ko je video vetar? Ni ja, ni ti. Ali, kad vidimo  
da se drveće ljulja i da se njegove krošnje savija-  
ju, znamo da vetar kroz njih prolazi.*

Kristina El Rozeti



## ŠTA JE STRES?

Stres je fenomen koji je teško sveobuhvatno odrediti, zato nisam siguran da je ijedna definicija „konačna” i zadovoljavajuća. Uvek postoji opasnost specijalističke redukcije, odnosno mogućnosti sužavanja na ono iskustvo koje je stručnjaku, s obzirom na njegov profil, najbliže. Ma koliko stres pripadao domenu medicinske nauke, bojim se da njegova isključivo medicinska interpretacija ne bi zadovoljila samu suštinu stvari. Ali sam siguran i u to da nema kompleksnog uvida u procese stresa bez njegovog medicinskog sagledavanja.

Pre svega, trebalo bi da bude jasno da stres nije obična nervna napetost. On je više reakcija na stimulanse i, takav, primećen je i kod najnižih životinjskih vrsta, pa i u biljnom svetu koji nema nervnog sistema. Sveprisutnost stresa gotovo je zapanjujuća. Zapaženo je da ga doživljavaju i bolesnici pod dubokom anestezijom. A pojavljuje se i kod kultura ćelija van ljudskog organizma. Kad sam jednom uneo kaktus s terase u sobu da bih ga spasio od hladnoće, on je doživeo stres: lišće je počelo da se suši i opada. Kad sam ga vratio na pređašnje mesto, on je ponovo počeo da raste. I ubrzo se oporavio. Ranije su mi botaničari

skretali pažnju da ne menjam mesto kaktusu, ali sam bio uveren da su to preterivanja. Jedan moj prijatelj, poznati slikar, pričao mi je da je zapazio sličnu stvar s kaktusom koji je doživeo stres pored jedne njegove slike, a kada ga je preneo do slike drugog slikara – kaktus se normalno razvijao.

Opšta manifestacija stresa mogla bi se okarakterisati kao snažna alarmna reakcija na oštećenja.

S druge strane, stres nije uvek nespecifični rezultat oštećenja. Čak i najobičnija zabava i igračka aktivnost može da izazove stresnu situaciju a da pri tom ne izazove oštećenja.

Stres nije isto što i odstupanje od homeostaze kao organske stabilnosti organizma i njegovih unutrašnjih konstanti. Nadražaj ma kojeg organa može da izazove lokalni stres, ali to ne mora da znači da će izazvati opšti stres organizma. Stres nije sve što izaziva burnu reakciju. U stvari, stresor je taj koj izaziva reakciju, a ne sâm stres. Stres nije identičan s „alarmnom reakcijom” ili opštim adaptacionim sindromom.

Hans Seli misli da je stres zajednički imenitelj svih adaptivnih reakcija u organizmu. On je, po njemu, stanje koje se manifestuje specifičnim sindromom sastavljenim od nespecifično indukovanih promena u biološkom sistemu.

Ta generalna i uopštena Selijeva definicija može zadovoljiti samo deo interesovanja za stres, i to onaj koji se odnosi na manifestacije sindroma stresa. U svakom slučaju, celovita slika stresa nije mogućna van procesa prilagođavanja. Zato nije neobično uverenje da se mogu meriti intenziteti adaptacionog sindroma manifestacijama koje

ih proizvode. Procesi adaptacije i bolesti adaptacije danas se moraju uvažiti kao nezaobilazne pretpostavke novog koncepta medicinske teorije i prakse.

Kad pokušamo da definišemo stres, i kad nastojimo da identifikujemo njegove manifestacije, trebalo bi znati da je jedan od najizrazitijih problema u otkrivanju stresa sadržan u njegovoj skrivenosti. Verodostojna slika stresa nije ni u spoljnom ni u vidljivom, nego je izraz unutrašnjeg zbivanja u samoj ličnosti. I ako bismo se malo slobodnije izrazili, gotovo bismo mogli reći da slika stresa nije spolja nego iznutra, i da je ona više nevidljiva nego očita. To je razumljivo kada se zna da je stres nespecifičan „odgovor” organizma izazvan prijatnim ili neprijatnim stimulacijama.

Sada bi valjalo odgovoriti na bitno pitanje vezano za temu stresa: *šta je stresor?*

On je, pojednostavljeno rečeno, svaki stimulus koji može da izazove stanje stresa, odnosno da uzrokuje debalans organa i njihovih funkcija. Sledeći duh prethodnih ideja, lako ćemo zaključiti da nespecifične stimulacije proizvode promene.

Utvrđeno je da već adaptacioni sindrom ima tri osnovne faze: prva je alarmna reakcija organizma, druga je rezistencija, a treća je faza iscrpljenja.

To možemo ilustrovati i sledećim primerom: ako se nađemo u šumi, i pred nas izađe opasna zver, tada organizam naglo reaguje lučenjem adrenalina, povećanjem krvnog pritiska, stanjem spremnosti. To je stanje straha i alarmne reakcije. U drugoj fazi imamo spremnost za borbu, ili

za bežanje. U trećoj fazi dolazi do iscrpljenosti nadbubrežne žlezde koja više ne može da luči adrenalin, i sledi kolaps.

### 0.1.

Stres nije fenomen savremene civilizacije: on je pratilac čoveka otkad postoji kao društveno biće. Istorija stresa može se identifikovati sa čovekovom istorijom, jer je proizveden onim što čovek jeste. On je trajno stanje čovekovog života. Svaka socijalna sredina i kulturni obrazac proizvodi uslove za stvaranje različitih oblika stresa. On je, moglo bi se reći, posledica čovekove nesavršenosti na svim nivoima: od psiho-biološkog, intelektualno-mentalnog, do socijalnog. On je, dakle, izazvan i endogenim i egzogenim faktorima. I kada se pitamo šta je čovekova evolucija, valja reći da je to preobražavanje njegovih čula i adaptacija na mnoge izazove života, i stvaranje uslova za njihovo prevazilaženje. To nije bila avantura koju je čovek hteo – nego ona koja mu je nametnuta. Da bi nedaće bile veće, kroz muke adaptacije čovek je počesto opstajao tako što je više bio ono što nije nego ono što je trebalo i mogao da bude.

Iako su, recimo, ljudi u prošlosti, ne znajući, umirali od posledica stresa – stres kao teorijski koncept je novijeg datuma. On je čedo dvadesetog veka. Taj koncept je izraz integracije istočnog i zapadnog iskustva u načinu življenja. On dolazi u vreme kada nauka doživljava prosperitet i pokušava da se vrati čoveku. Nije više tajna da je nauka učinila mnogo za čoveka, ali ipak nije dospela do suštine čovekovog bića. A stres je upravo

fenomen koji se dotiče suštine njegovog postojanja. Šta je drugo život nego proces adaptacije na uslove u kojima živimo? Izbeći stres u tim uslovima jednostavno nije moguće, pa ostaje važno pitanje: šta je stres učinio sa čovekom? Da li ga je sasvim opustošio i uništio, ili ga je, možda, ohrabrio i ojačao?

Već je poodavno dokazano da neke bolesti nisu bezuslovno stresne. Svakodnevnne teskobe pre uzrokuju stres nego neke bolesti. Čak i stanja koja se mogu na prvi pogled smatrati apsolutno nespojivim sa stresom umeju da ga uzrokuju. Štaviše, u ta stanja spadaju: razonoda, veselje, svečanosti i drugo. Doduše, pomalo stresa nije na odmet, jer *vita aktiva*, izgleda, ne bi mogla da bude zanimljiva bez stresa. Savršena adaptacija, bez konflikata, stresa i protivrečnosti, nagovestila bi siromaštvo tog načina života. Dakle, takav stres nije problem sam po sebi. On postaje problem onda kad u svoj vrtlog ubaci ličnost koja na izvesne izazove ne može da odgovori na najbolji način.

Bez ambicije da se vrši apologija stresa, moglo bi se reći da se područje kreativnog procesa ne može ostvariti bez izazova da se nadvlada i neutrališe stres. Štaviše, možda se stres najsrećnije savlađuje u stvaralaštvu. Za munje i gromove stresa stvaralački čin ima intelektualne i stvaralačke osigurače. Svaki istraživač, naravno, ne sme da zaboravlja da su individualne karakteristike čoveka (emocionalne i intelektualne) odlučujuće i za način reagovanja na stresne situacije. Prag osetljivosti je različit od čoveka do čoveka. Ono što je za nekoga krajnje nestimulativno, za nekog drugog ima funkciju prvorazrednog stimulatora.

Dugogodišnja istraživanja su pokazala da u samom organizmu postoje adaptacioni sindromi u kojima učestvuju unutrašnji organi, naročito endokrini i nervni, koji pomažu čoveku da se prilagodi na stalne promene i nove situacije. U procesu adaptacije, čovek gubi bitku sa živom, ili je dobija. Zato su u pravu svi istraživači koji objašnjavaju da je tajna zdravlja i sreće u uspešnoj adaptaciji ili, kako pionir teorije o stresu Hans Seli piše: „Za neuspeh u ovom velikom procesu adaptacije krivi su bolesti i nesreće”. A pritisci i razdiranja što dolaze sa stresom kazne su na koje čovek ne može da odgovori stoga što ih on ne registruje i što ih čak nije ni svestan. Stres deluje kao lopov koji dolazi po mraku, pa tek kad ode mi shvatimo šta se desilo. Dokaza za to imamo napretek, ali su oni medicinski verovatno najpouzdaniji. Veliki broj oboljenja posledice su stresa, to jest pogrešnog načina adaptacije na stres.

Već je naučno verifikovano da su mnogi nervni i emocionalni poremećaji, povišen krvni pritisak, stomadni i duodenalni ulceri, bubrežni i kardiovaskularni poremećaji, neki tipovi seksualnih poremećaja suštinski izazvani stresnim stanjima. Zbog toga je stres gotovo nesavladiv individualni i društveni problem. On je problem individualne i društvene egzistencije. U mozaičkoj strukturi života, suočen s bolešću i zdravljem, čovek se sreće sa stresom kao s kamenom spoticanja, ali i kao sa snagom podsticaja koja kali njegove najbolje mogućnosti. Svakako, i najoptimalniji medicinski tretman stresa ne rešava stanje čoveka koji se u njemu našao, i zato što je, proizvodnja stresa najstarije društveno i egzistencijalno pitanje. U

tom smislu, prevencija stresa nije isključivo medicinski problem. Stres se možda znatno više tiče načina življenja, skale vrednosti i kompletne filosofije egzistencije.

Psihosomatski poremećaji su obeleženi fizičkim simptomima, a izazvani su psihološkim stresovima. Kad stresovi proizvedu neprijatne stimuluse za duže vreme, vegetativni nervni sistem reaguje, i mi dobijamo organske promene kao što su ulceri dvanaestopalačnog creva, kolitis koji može ozbiljno da ugrozi i život (naročito onda kad je u akutnoj fazi), astmatične napade, neizdržive glavobolje, migrene, histerične „konvulzije” koje se često pogrešno shvataju i dijagnosticiraju kao epilepsije. Teške frustracije i neprijatni stresovi vode, ponekad, u duboku depresiju sa samoubilačkim idejama. U toku depresije, izvestan broj ljudi konzumira ogromne količine hrane što, naročito kod žena, izaziva još veću depresiju, jer žene tada misle da više nisu atraktivne – osećaju se bespomoćno i beznadežno. Mnogi su od gojaznosti potražili spas u dijetama za mršavljenje, što jasno pokazuje da se bave simptomima – to znači da leče simptome, a ne uzrok. Iz takve greške neminovna je posledica da nema rezultata. Oni se podvrgavaju strogim dijetama po nekoliko meseci, izgube težinu, ali obično za nekoliko meseci vrata sve što su izgubili. To je *jo-jo* sindrom. Prema tome, u takvim slučajevima kada se leči samo simptom a ne uzrok, to jest stres koji je izazvao tu depresiju – od izlečenja nema ništa. Postoji ne mali broj ljudi koji dobijaju duodenalni ulcer sa čestim krvarenjem, koji se operiše, ali kasnije mora doći do nove operacije.